

Κορωνοϊός και εγκυμοσύνη

Ευκαιρία για τις μέλλουσες μητέρες να κάνουν σχέδια και να βάλουν πρόγραμμα

Σύμφωνα με το δημοσιευμένο άρθρο στο «Lancet Infectious Diseases», οι έγκυες θα μπορούσαν να είναι πιο επιρρεπείς στον ιό απ' ό,τι ο γενικός πληθυσμός λόγω των φυσιολογικών αλλαγών που επιβάλλει η εγκυμοσύνη. Η συγκεκριμένη μελέτη του Nan You και οι λιγοστές βιβλιογραφίες που διαθέτουμε για την επίδραση της λοίμωξης SARS-CoV-2 στο έμβρυο ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παραμένουν προς διερεύνηση.

■ Μπορώ να επισκέπτομαι τον μαιευτήρα μου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Η παρακολούθηση θα πρέπει να πραγματοποιείται κανονικά, σύμφωνα με τις οδηγίες και το πρωτόκολλο του μαιευτήρα σας.

Η ζωή συνεχίζεται. Οργάνωσε, βάλε ξυπνητήρι ώστε να ξυπνάς μια συγκεκριμένη ώρα. Φτιάξε έναν χώρο εργασίας στο σπίτι, αν δουλεύεις από αυτό. Βάλε πρόγραμμα στις δουλειές σου κι αν έχεις άπλετο χρόνο. Φρόντισε να εντάξεις

χρόνο για γυμναστική στο πρόγραμμά σου. Γέμισε τη μέρα σου. Μην αφήνεσαι στη νωθρότητα. Νιώσε δραστήρια, γιατί έτσι θα νιώσεις ζωντανή. Υπερασπίσου τη ζωή και τη χαρά ακόμα και μέσα από το σπίτι. Με αυτό τον τρόπο προστατεύεις τον εαυτό σου από το να «πέσεις» ψυχολογικά και να αφεθείς στον φόβο.

Μια φράση η οποία πρέπει να σας ακολουθεί αυτή την περίοδο είναι «κάνε τη ζωή σου πιο ευχάριστη για χάρη του μωρού σου».

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το σώμα σας υφίσταται αλλαγή, καθώς φιλοξενεί μια νέα ζωή. Υπάρχουν, ωστόσο, τρόποι για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα για να παραμείνετε τόσο εσείς όσο και το έμβρυό σας υγιείς. Η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση είναι οι δύο σημαντικότεροι από αυτούς.

Με τη βοήθεια της μαίας σας εφοδιαστείτε με μια σειρά διαδικτυακών σεμιναρίων, θεωρητικών και πρακτικών. Θα φανούν ευεργετικά.

■ Να περιορίσω την καθημερινή άσκηση;



Νίκος Πετρογιάννης, Γυναικολόγος
- Ειδικός Αναπαραγωγής
www.npetrogiannis.gr



Ελένη Σωτηρίου,
Μαία

Η άσκηση και ο καθημερινός περίπατος διάρκειας 30' δεν θα πρέπει να παραλείπονται, διότι έτσι διατηρείται και βελτιώνεται η σωστή λειτουργία του οργανισμού. Με την άσκηση αυξάνεται η ικανότητα πρόσληψης και μεταφοράς του οξυγόνου στους ιστούς, μεταφέροντας καλύτερα το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες στο έμβρυο.

Το δέρμα αποτελεί όργανο αναπνοής και απέκκρισης, γι' αυτό και χρειάζεται σχολαστική καθαριότητα και ενυδάτωση, προκειμένου να μένουν οι πόροι ανοικτοί. Καλό είναι να γίνεται επάλειψη των μαστών με μια κρέμα με βάση τη λανολίνη και εκχυλίσματα φυτών και βοτάνων.

Προτίμησε να ενημερώνεσαι για τα νέα μία ή δύο φορές την ημέρα. Οποτε θέλεις. Βάλε ένα πρόγραμμα και τήρησέ το. Ίσως να σου είναι δύσκολο. Θέλει συνειδητή προσπάθεια. Επίσης, συγκέντρωσε στοιχεία από έγκυρες πηγές. Μη διαβάζεις το κάθε blog ή τα social media, καθώς συχνά στοχεύουν κυρίως στο συναίσθη-

μα και στον εντυπωσιασμό και όχι πάντα στην έγκυρη ενημέρωση.

Να θυμάσαι ότι σε περιόδους αυξημένου στρες η σύνδεση με άλλους ανθρώπους παρέχει ευκαιρίες για συναισθηματική αποφόρτιση. Επιδίωξε την επικοινωνία με ανθρώπους με τους οποίους γνωρίζεις ότι έχεις καλή επαφή. Φίλους, ανθρώπους που αγαπάς. Συνδέσου έστω και ηλεκτρονικά. Το θέμα είναι να μη νιώθεις μόνη.

Δες τον χρόνο μέσα από μian άλλη οπτική γωνία. Όχι σαν κάτι που φεύγει και τον κυνηγάμε να τον πιάσουμε, αλλά σαν κάτι που αφήνει το περιθώριο για άλλες σκέψεις και άλλη δημιουργικότητα.

Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να κάνουμε όνειρα. Λέγοντας όνειρα, δεν εννοούμε μονάχα τα μεγάλα όνειρα ζωής, αλλά και μικρές αναμονές, όπως η σκέψη του μέρους που θα θέλαμε να πάμε την πρώτη μέρα που η ζωή θα αρχίσει να βρiscει ξανά τον ρυθμό της ή ακόμα και της γέννας που έρχεται.